

# Skóra kocha

# DETOKS



Detoksykacja powinna być standardową praktyką kosmetyczną połączoną ze stylem życia. Skóra jest zwierciadłem ciała, duszy i umysłu. Celem jej oczyszczania w gabinecie jest przywrócenie stanu równowagi – homeostazy w ujęciu holistycznym.

### LNE: Co oznacza określenie detoksykacja?

**Hanna Dolecka:** To odtruwanie, a dotyczy całego organizmu, w tym skóry. Żyjemy w środowisku, które jest przesycone toksynami znajdującymi się w powietrzu (ozon, tlenki azotu, różne pyły), w wodzie (metale ciężkie), w żywności (pestycydy, herbicydy, antybiotyki). Mogą one przenikać przez skórę i kumulować się we włosach, paznokciach i negatywnie wpływać na nasze zdrowie oraz wygląd. Dodam, że przyczynia się do tego również nadmiar używek – alkohol, nikotyna i inne.

### Czy to nie mit, że skóra naprawdę wymaga detoksykacji?

Nie, bo toksyny kumulujące się w skórze mają wpływ na wiele problemów dermatologicznych. Na przykład rozszerzone naczynka krwionośne – teleangiektazje, często bywają symptomem niedomagającej wątroby. W tym przypadku rolę „odtruwacza” znakomicie spełnia sauna. Podwyższona temperatura i wzmożone pocenie się powodują:

- eliminację toksyn,
- zmniejszenie stanów zapalnych skóry,
- przywrócenie prawidłowego krążenia krwi,
- nawilżenie i uelastycznienie skóry.

Dodanie olejków eterycznych w saunie parowej pomaga na wiele problemów skórnych. Między innymi stymuluje proces oczyszczania organizmu, wpływa na funkcjonowanie naczyń limfatycznych, uczestnicząc w usuwaniu zbędnych produktów przemiany materii. Ma to wiele innych znakomych zalet. Ot, choćby olejek geraniowy, który przywraca równowagę w funkcjonowaniu gruczołów łojowych i regeneruje skórę.

### Jakie metody oczyszczania skóry są najskuteczniejsze?

Cera trądzikowa, problematyczna to największe wyzwanie, które wymaga odpowiedniego przygotowania i wyboru produktu, dającego jednoczesny efekt odtrucia, oczyszczenia skóry twarzy, szyi i innych partii ciała. Warto dostarczać przy tym odpowiednie, najlepsze składniki aktywne w celu poprawy wyglądu i zredukowania problemu. W takich przypadkach wybieram:

- oczyszczanie manualne i dobór środka zmiękczającego skórę,
- peelingi ziołowe – jako powrót do natury, niepodważalną ich zaletą, w porównaniu z aplikacją mocniejszych kwasów, jest większa przewidywalność ich działania.

Zabieg nimi polega na masażu (przygotowaną papką z ziół) z odpowiednim uciskiem i w kontrolowanym czasie, aby wywołać dość silne przekrwienie skóry. Minusem złuszczenia ziołami są odczucia podczas samego zabiegu – pieczenie i wrażenie dotykowe, które można określić jako masaż tysiącem igiełek.

### Jaki to daje efekt?

Złuszczenia, które następuje po czterech-pięciu dniach. Przez 20 lat prowadziłam szkolenia i zawsze padały pytania, jak to możliwe, aby w ciągu tych zaledwie kilku dni skóra z trądzikiem mogła się tak zregenerować i oczyścić? To terapeutyczny potencjał ziół, który chętnie wypunktuję:

- związki śluzowe w nich zawarte (m.in. w kwiatach lipy, nagietka, nasionach kozieradki) chronią skórę przed infekcją podczas złuszczenia,
- kwasy organiczne mają działanie gojące i dezynfekujące,

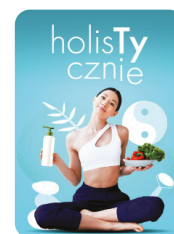


**Hanna Dolecka**

Mgr kosmetologii i wizażystka z ponad 50-letnią praktyką zawodową, specjalizuje się w pielęgnacji skóry problemowej oraz w zabiegach termokoagulacji. Ceniona praktyczka-szkoleniowczyni.



**OGŁADAJ WIĘCEJ NA**  
www.cossmeo.pl



**cossmeo**  
powered by LNE

- witamina C stymuluje kolagen, a wraz z witaminami K i PP uszczelniają ściany naczyń krwionośnych,
- garbniki wchodzą w reakcję z białkami skóry i działają przeciwzapalnie,
- wybrane olejki esencjonalne, które są w ziołach, mają właściwości bakteriobójcze, antyseptyczne i znieczulające.

Cenię sobie peelingi ziołowe, bo taka regeneracja – poprzedzona detoksykacją z równoczesną poprawą stanu skóry trądzikowej – to mój cel. Dodam jeszcze, że cery łojotokowe i mieszane po ziołowym peelingu nie wymagały oczyszczenia cery przez około pół roku dzięki uregulowaniu pracy gruczołów łojowych.

### Czy prócz ziół jest jeszcze jakiś cudowny, „stary” składnik?

Przez wiele lat do rozpulchnienia skóry przed manualnym oczyszczeniem stosowałam pastę borowinową, tzw. nizinną, z Uzdrowiska Kołobrzeg. Podgrzaną lekko na łaźni wodnej pastę borowinową nakładałam dość grubą warstwę na gazę, przykrywałam papierem używanym w stomatologii i włączałam czerwoną lampę sollux na około 20 minut z odległości 50 cm od ciała. Skóra w wybranych partiach stawała się zna-

komicie rozmiękczona i mój cel – łatwe usuwanie zaskórników metodą manualną oraz dostarczenie składników aktywnych, które znajdują się w borowinie – był osiągniany.

Torfy to naturalne bogactwo kwasów organicznych, soli mineralnych: potasu, glinu, żelaza, krzemu, wapnia, poza tym składników organicznych, jak bituminy, pektyny, celuloza, enzymy i antybiotyki. Działanie tych związków na skórę jest przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe. Wpływają na przemianę materii, dotleniają tkanki, nawilżają, poprawiają krążenie. Nagrzana borowina wolno oddaje ciepło skórze, co powoduje wzmożoną produkcję potu, a tym samym usuwanie toksyn.

### Od kilkunastu lat, a może dłużej, pracujemy najróżniejszymi kwasami i mieszkami kwasów w celu złuszczenia naskórka. Co to konkretnie daje?

Po takich peelingach możemy oczekiwać rozjaśnienia skóry, wyrównania kolorytu, zwężenia rozszerzonych porów, usunięcia powierzchniowych zmian pigmentacyjnych, wygładzenia zmarszczek. Podzielę się z wami moim ostatnim pomysłem, zabiegiem, który jest dość krót-

## Olejki eteryczne w saunie i ich rola

W saunie fińskiej (mokrej) zaleca się używać 20-30 kropli wybranego olejku lub mieszaniny olejków na wiaderko wody. W saunie suchej najlepiej dodać kilka kropli olejku do miski z gorącą wodą (proporcje: 1 kropla zapachu na 100 ml wody) i ustawić na podłodze lub na półce. Do detoksykacji i łagodzenia dolegliwości z cerą w saunie najlepiej sprawdzają się olejki:

- **z drzewa herbacianego** – działa grzybobójczo, bakteriobójczo i wirusobójczo, przeciwzapalnie i ściągająco, łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia
- **sosnowy** – łagodzi stany zapalne skóry, działa przeciwgrzybiczo
- **cedrowy** – jest pomocny w leczeniu trądziku, łagodzi stany zapalne skóry, przyspiesza gojenie się ran
- **kamforowy** – łagodzi stany zapalne skóry, także te po ukąszeniach owadów i trądzikowe
- **różany** – przyspiesza gojenie się ran, łagodzi podrażnienia, objawy trądziku i egzemy, równoważy naturalne pH skóry i kontroluje wydzielanie sebum

- **cytrynowy** – łagodzi objawy trądziku, zwalcza wirusy i bakterie
- **lawendowy** – zmniejsza zaczerwienienia, pomaga równoważyć poziom nawilżenia cery, wykazuje właściwości przeciwdrobnoustrojowe, które pomagają leczyć popękana skórę
- **rumiankowy** – zmniejsza stany zapalne, pomaga nawilżać głębsze partie skóry, wspomaga gojenie
- **sandałowy** – wykazuje działanie ściągające i nawilżające, łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia, pomaga złuszczać i oczyszczać suchą, tuszczącą się lub martwą skórę
- **rozmarynowy** – działa ściągająco i przeciwzapalnie, równoważy sebum, łagodzi bolesne wypryski
- **z kadzidłowca** – pomaga regulować koloryt cery i produkcję sebum, zmniejsza pory.

ki, ale bardzo skuteczny w przypadku przygotowania skóry do oczyszczenia manualnego. Zapewne wiele z was ma w gabinecie urządzenie do galwanizacji. Aplikuję na skórę peeling enzymatyczny żelowy lub kremowo-żelowy z niewielką ilością kwasu, np. mlekowego lub migdałowego albo glikolowego 20-25 proc. i wykonuję jonoforezę labilną na niskich parametrach przez 8-10 minut. Możemy także wykorzystać ultradźwięki czyli sonoforezę do wprowadzenia mieszanki kwasowej. Taka skóra jest dobrze przygotowana do usunięcia zanieczyszczeń. Przemycam ją wodą z koloidalnym srebrem lub złotem, pędzelkiem nakładam odpowiednią ampułkę z witaminami, aminokwasami, biopeptydami, innymi substancjami nawilżającymi i ponownie wykonuję jonoforezę. Efekty są znakomite!

### **Co na to urządzenia do oczyszczania twarzy za pomocą strumienia wody, ssawki czy też wody wodorowej?**

Do tego typu wynalazków mam stosunek ambiwalentny, może dlatego, że cała moja zawodowa praca opiera się na trudnej, wymagającej, problemowej skórze. A do tego zawsze staram się wybierać sprzęt bardzo rozważnie. Sądzę, a mam olbrzymie doświadczenie, że choć nowoczesna aparatura jest bardzo pomocna, nie zastąpi naszych rąk i wiedzy.

### **Dlaczego?**

Bo tu w grę wchodzi prawidłowa ocena skóry, grubości epidermy, unaczynienia, wrażliwości i przeciwwskazań – to najważniejsze kwestie dotyczące wyboru peelingów. Wszystkie peelings mechaniczne – mikrodermabrazja korundowa, diamentowa, peelings ziołowe – są przeciwwskazaniem, jeśli na skórze występują mięczaki zakaźne (*Molluscum contagiosum*), płaskie brodawki, które powstają przez zarażenie wirusem brodawczaka ludzkiego HPV, oraz brodawki łojotokowe, które zalicza się do znamion naskórkowych (*Verruca seborrhoica*), a jest to przerost wszystkich warstw epidermy.

Te patologiczne zmiany usuwam metodą elektrokoagulacji i po wyleczeniu mogę proponować zabiegi ingerencyjne, np. mezoterapię igłową. Inne większe zmiany skórne można oczywiście ominąć.

### **To na koniec poproszę o osobistą radę, jak najdłużej utrzymać czystą cerę po detoksykacji?**

Niezależnie od zabiegów w gabinecie, w ramach utrzymania zdrowej, czystej i skóry po detoksykacji, trzeba na co dzień zdrowo się odżywiać, jeść dużo owoców i warzyw, nie zapominać o rybach. Unikać alkoholu, nikotyny, przebywać na świeżym powietrzu, ćwiczyć ciało – oto moje „tajniki” młodości skóry. ■

Rozmawiała Agnieszka Gomolińska



**NOWOŚĆ**

## **Balance On** Równowaga skóry głowy dla piękna Twoich włosów

**-10% z kodem HEALTH**

**Kup na HEALTHLABS.CARE**